Das große Ninja Combi 12-in-1 Kochbuch XXL

200 einfache Rezepte für den SFP700EU – Familiengerichte, komplette Menüs, Airfryer-Klassiker, Aufläufe, Brot und Desserts | Mit 12 Funktionen, Garzeitentabellen und 30-Tage-Plan

Inhalt

Teil 1 – Grundlagen des Ninja Combi 12-in-1 7

Vorwort – Ein Gerät, unzählige Möglichkeiten 8

Kapitel 1 – Deinen Ninja Combi kennenlernen 10

Teil 2 – Die 200 Rezepte 25

Kapitel 1 – Schnelle Frühstücksideen & Brunch 26

1. Fluffige Ofen-Pancakes mit Heidelbeeren und Vanille 27
2. Herzhafte Eiermuffins mit Spinat und Feta 28
3. Knusprige Frühstücks-Quesadillas mit Ei und Cheddar 29
4. Warmer Apfel-Zimt-Porridge mit gerösteten Mandeln 30
5. Frühstücks-Bagels mit Rührei und Avocadocreme 31
6. Mediterrane Shakshuka mit Paprika und Tomaten 32
7. Süßkartoffel-Frühstücksrösti mit Kräuterquark 33
8. French-Toast-Röllchen mit Frischkäse und Erdbeeren 34
9. Mini-Frühstückspizzen mit Mozzarella und Kirschtomaten 35
10. Gebackene Haferflocken mit Banane und Schokolade 36
11. Kartoffel-Ei-Frittata mit Lauch und Bergkäse 37
12. Knusprige Croissant-Taschen mit Mandelcreme 38
13. Frühstücks-Burritos mit schwarzen Bohnen und Mais 39
14. Ofen-Grießauflauf mit Birne und Zimt 40
15. Herzhafte Vollkorntoasts mit Champignons und Kräutern 41

Kapitel 2 – Combi Meals: Komplette Familienmenüs 42

16. Honig-Senf-Hähnchen mit Kartoffelwürfeln und grünem Spargel 43
17. Teriyaki-Lachs mit Jasminreis und Pak Choi 44
18. Mediterrane Putenmedaillons mit Zitronen-Couscous und Zucchini 45
19. Rinderhackbällchen mit Tomatenreis und grünen Bohnen 46
20. Knusprige Hähnchenschenkel mit Paprikakartoffeln und Brokkoli 47
21. Kabeljau in Kräuterkruste mit Kartoffelstampf und Karotten 48
22. Orientalische Lammköfte mit Bulgur und gerösteter Aubergine 49
23. Cremiges Kokos-Hähnchen mit Basmatireis und Zuckerschoten 50
24. Gefüllte Paprika mit Linsenreis und geröstetem Blumenkohl 51
25. Limetten-Garnelen mit Kokosreis und Zuckerschoten 52
26. Rindersteak mit Rosmarinkartoffeln und grünen Bohnen 53
27. Zitronen-Dill-Lachs mit Hirse und Fenchelgemüse 54
28. Knuspriges Putenschnitzel mit Kartoffelspalten und Erbsen 55
29. Tandoori-Hähnchen mit Kurkumareis und Blumenkohl 56
30. Mediterrane Falafel mit Tomaten-Bulgur und Zucchini 57

Kapitel 2 – Combi Meals: Komplette Familienmenüs 57

31. Kalbsmedaillons mit Pilzrisotto und Blattspinat 59
32. Knoblauch-Hähnchen mit Parmesan-Kartoffeln und Karotten 60
33. Doradenfilet mit mediterranem Couscous und Grillpaprika 61
34. BBQ-Rinderhacksteaks mit Süßkartoffelspalten und Mais 62
35. Sesam-Tofu mit Ingwerreis und Asia-Gemüse 63
36. Putenrouladen mit Feta-Füllung, Kartoffelgratin und Brokkoli 64
37. Seelachs mit Zitronenreis und gedämpftem Lauch 65
38. Marokkanische Kichererbsen mit Aprikosen-Couscous und Karotten 66
39. Hähnchen-Souvlaki mit griechischen Kartoffeln und Zucchini 67
40. Rinderfiletstreifen mit Kräuterreis und Champignons 68
41. Lachs mit Ahorn-Senf-Glasur, Kartoffeln und Rosenkohl 69
42. Auberginen-Halloumi-Päckchen mit Tomaten-Orzo und Paprika 70
43. Puten-Kofta mit orientalischem Reis und grünen Bohnen 71

44. Knusprige Hähnchenoberkeulen mit Kürbiswürfeln und Brokkoli....72
45. Mediterrane Garnelen mit Kräuterpolenta und Kirschtomaten....73

Kapitel 3 – Saftige Hähnchen- & Putengerichte....74

46. Knuspriges Parmesan-Hähnchen mit Basilikumkruste....75
47. Cremige Hähnchenbrust mit Champignon-Rahmsoße....76
48. Gefüllte Putenbrust mit getrockneten Tomaten und Ricotta....77
49. Süßscharfe Mango-Chili-Chicken-Wings....78
50. Hähnchen-Cordon-bleu mit Putenaufschnitt und Gouda....79
51. Saftige Putenfrikadellen mit Zitrone und Petersilie....80
52. Indisches Butter Chicken mit cremiger Tomatensoße....81
53. Knusprige Hähnchenhaut-Chips mit würzigem Paprikadip....82
54. Hähnchenbrust Caprese mit Mozzarella und Pesto....83
55. Asiatische Putenstreifen in Ingwer-Erdnuss-Soße....84
56. Knoblauch-Limetten-Hähnchenspieße....85
57. Überbackene Putenschnitzel mit Spinat und Frischkäse....86
58. Hähnchen-Tikka mit Joghurt-Gewürz-Marinade....87
59. Gefüllte Hähnchenrouladen mit Brokkoli und Cheddar....88
60. Knusprige Cornflakes-Hähnchenstreifen....89
61. Putenbraten mit Orangen-Thymian-Glasur....90
62. Cremiges Paprika-Hähnchen nach ungarischer Art....91
63. Hähnchen-Satay mit hausgemachter Erdnusssoße....92
64. Würzige Puten-Burger-Patties mit Kräutern....93
65. Hähnchen-Kebab mit Sumach und roten Zwiebeln....94

Kapitel 4 – Rind, Kalb & Lamm....95

66. Zarte Rinderrouladen mit Senf und Gewürzgurken....96
67. Kalbsgeschnetzeltes mit cremiger Zitronenrahmsoße....97
68. Rosmarin-Lammkoteletts mit Knoblauch....98
69. Saftige Rinderburger mit karamellisierten Zwiebeln....99
70. Orientalische Rinderhack-Kofta mit Kreuzkümmel....100
71. Kalbsschnitzel mit knuspriger Kräuterpanade....101
72. Geschmorte Lammkeule mit Granatapfel und Minze....102
73. Pfeffersteaks vom Rind mit cremiger Pilzsoße....103
74. Griechisches Rindfleisch-Stifado mit Perlzwiebeln....104
75. Überbackene Rinderhack-Zucchini-Boote....105
76. Kalbsmedaillons mit Salbei-Zitronen-Butter....106
77. Marokkanisches Lammragout mit Pflaumen und Mandeln....107
78. Würzige Rindfleisch-Fajita-Streifen....108
79. Rinderbrust mit rauchiger BBQ-Kruste....109
80. Mediterrane Kalbsröllchen mit Oliven und Tomaten....110

Kapitel 5 – Fisch & Meeresfrüchte....111

81. Knuspriger Lachs mit Pistazien-Kräuter-Kruste....112
82. Kabeljau in cremiger Senf-Dill-Soße....113
83. Garnelen mit Chili-Knoblauch-Butter....114
84. Dorade mit mediterraner Zitronen-Kräuter-Füllung....115
85. Knusprige Fisch-Tacos mit Limetten-Krautsalat....116
86. Thunfischsteaks mit Sesam-Ingwer-Kruste....117
87. Lachs-Spinat-Röllchen mit Frischkäse....118
88. Seelachsfilet mit Mandel-Parmesan-Panade....119
89. Mediterrane Meeresfrüchtepfanne mit Tomaten und Kräutern....120
90. Forelle mit Petersilienbutter und gerösteten Mandeln....121
91. Kokos-Garnelen mit fruchtigem Mango-Dip....122
92. Lachsfrikadellen mit Zitronen-Kapern-Dressing....123
93. Wolfsbarsch mit Fenchel und Orangenschale....124
94. Asiatische Fischpäckchen mit Ingwer und Frühlingszwiebeln....125
95. Überbackene Jakobsmuscheln mit Kräuterbröseln....126

Kapitel 6 – Vegetarische & vegane Lieblingsgerichte....127

96. Cremige Spinat-Ricotta-Cannelloni....128
97. Knusprige Blumenkohl-Steaks mit Tahini-Dressing....129

98. Gefüllte Portobello-Pilze mit Walnüssen und Ziegenkäse....130
99. Süßkartoffel-Linsen-Bällchen mit orientalischen Gewürzen....131
100. Mediterrane Gemüse-Moussaka mit Auberginen....132
101. Gebackener Feta mit Honig, Sesam und Thymian....133
102. Vegane Kichererbsen-Bratlinge mit frischen Kräutern....134
103. Zucchini-Lasagne mit cremiger Tomaten-Ricotta-Füllung....135
104. Knuspriger Sesam-Tofu mit süßscharfer Glasur....136
105. Kürbis-Gnocchi-Auflauf mit Salbei und Parmesan....137
106. Gefüllte Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen und Avocado....138
107. Brokkoli-Käse-Taler mit würzigem Joghurtdip....139
108. Auberginen-Involtini mit Spinat und Mozzarella....140
109. Veganes Blumenkohl-Kokos-Curry mit roten Linsen....141
110. Orientalische Couscous-Kürbis-Bällchen....142
111. Cremige Pilz-Polenta mit gerösteten Haselnüssen....143
112. Knusprige Halloumi-Sticks mit Granatapfel-Dip....144
113. Gefüllte Tomaten mit Quinoa, Oliven und Basilikum....145
114. Vegane Kartoffel-Lauch-Puffer mit Apfel-Chutney....146
115. Spinat-Kichererbsen-Taschen aus Filoteig....147
116. Süßkartoffel-Erdnuss-Eintopf mit Grünkohl....148
117. Gerösteter Spitzkohl mit Miso-Sesam-Glasur....149
118. Mediterrane Linsen-Auberginen-Pfanne....150
119. Knusprige Polenta-Sticks mit Tomaten-Basilikum-Dip....151
120. Überbackene Artischockenherzen mit Parmesan und Kräutern....152

Kapitel 7 – Knusprige Airfryer-Gerichte & Snacks....153

121. Klassische Kartoffelpommes mit Kräutersalz....154
122. Knusprige Mozzarella-Sticks mit Tomatendip....155
123. Goldbraune Zwiebelringe in würziger Panade....156
124. Mini-Hähnchen-Nuggets mit Haferflockenkruste....157
125. Würzige Süßkartoffel-Pommes mit Paprika....158
126. Knusprige Falafel-Bites mit Koriander....159
127. Gefüllte Jalapeño-Poppers mit Frischkäse....160
128. Kartoffel-Käse-Kroketten mit Petersilie....161
129. Mini-Frühlingsrollen mit Glasnudel-Gemüse-Füllung....162
130. Knusprige Garnelen-Torpedos mit Panko-Panade....163
131. Brokkoli-Cheddar-Bites mit Senfdip....164
132. Herzhafte Mais-Käse-Fritter....165
133. Knusprige Tortilla-Chips mit hausgemachter Gewürzmischung....166
134. Kleine Rinderhack-Samosas mit Currygewürzen....167
135. Zucchini-Parmesan-Chips mit Oregano....168
136. Knusprige Reis-Papier-Dumplings mit Gemüsefüllung....169
137. Mini-Kartoffelrösti mit Frühlingszwiebeln....170
138. Auberginen-Pommes mit orientalischem Za'atar....171
139. Knusprige Edamame-Bohnen mit Chili und Limette....172
140. Käsegefüllte Champignon-Caps mit Knoblauch....173

Kapitel 8 – Reis, Pasta & schnelle One-Pot-Küche....174

141. Cremige One-Pot-Tomaten-Mozzarella-Pasta....175
142. Asiatischer Gemüse-Eierreis mit Sesam....176
143. Zitronen-Orzo mit Erbsen und Parmesan....177
144. Spanische Reispfanne mit Hähnchen und Paprika....178
145. Cremige Pilz-Farfalle mit Thymian....179
146. Orientalischer Linsenreis mit Röstzwiebeln....180
147. Kokos-Limetten-Reis mit Cashewkernen....181
148. One-Pot-Makkaroni mit Brokkoli und Cheddar....182
149. Mediterrane Reisnudeln mit Aubergine und Tomaten....183
150. Safranreis mit Garnelen und grünen Erbsen....184
151. Cremige Kürbis-Pasta mit Salbei....185
152. Türkischer Bulgur-Pilaw mit Kichererbsen....186
153. One-Pot-Tortellini in Spinat-Sahne-Soße....187
154. Asiatische Udon-Nudeln mit Rindfleisch und Pak Choi....188
155. Mediterranes Graupen-Risotto mit getrockneten Tomaten....189

Kapitel 9 – Aufläufe, Pizza & herzhafte Ofengerichte....190

156. Klassische Lasagne mit Rinderhack und Béchamel....191
157. Kartoffel-Brokkoli-Gratin mit Gruyère....192
158. Pizza Margherita mit frischem Basilikum....193
159. Cremiger Hähnchen-Nudel-Auflauf mit Erbsen....194
160. Flammkuchen mit Ziegenkäse und roten Zwiebeln....195
161. Mediterraner Gemüse-Kartoffel-Auflauf mit Feta....196
162. Mini-Calzones mit Spinat und Mozzarella....197
163. Rinderhack-Enchiladas mit Paprika und Käse....198
164. Lachs-Lauch-Quiche mit Dill....199
165. Knusprige Pizzaschnecken mit Pesto und Parmesan....200
166. Süßkartoffelgratin mit Kokosmilch und Curry....201
167. Türkische Pide mit gewürztem Rinderhack....202
168. Cremiger Blumenkohl-Schinken-Ersatz-Auflauf mit Putenbrust....203
169. Herzhafte Tomaten-Tarte mit Ricotta und Thymian....204
170. Überbackene Gnocchi mit Pilzen und Bergkäse....205

Kapitel 10 – Suppen, Currys & Slow-Cook-Gerichte....206

171. Langsam geschmortes Rindergulasch mit Paprika....207
172. Cremige Karotten-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch....208
173. Indisches Kichererbsen-Spinat-Curry....209
174. Zartes Pulled Chicken in rauchiger Tomatensoße....210
175. Italienische Minestrone mit weißen Bohnen....211
176. Mildes Lamm-Kartoffel-Curry mit Kardamom....212
177. Cremige Kartoffel-Porree-Suppe mit Kräutern....213
178. Asiatische Hähnchen-Kokos-Suppe mit Zitronengras....214
179. Rote-Linsen-Dal mit Kurkuma und Kreuzkümmel....215
180. Geschmortes Kalbsragout mit Wurzelgemüse....216

Kapitel 11 – Brot, Brötchen & süßes Gebäck....217

181. Knuspriges Bauernbrot mit goldbrauner Kruste....218
182. Fluffige Dinkelbrötchen mit Sonnenblumenkernen....219
183. Mediterrane Rosmarin-Focaccia mit Oliven....220
184. Selbst gebackene Laugenstangen mit Sesam....221
185. Weiche Milchbrötchen mit Vanillenote....222
186. Vollkorn-Saatenbrot mit Kürbiskernen....223
187. Zarte Buttercroissants aus Blätterteig....224
188. Italienische Ciabatta-Brötchen mit luftiger Krume....225
189. Süßer Hefezopf mit Mandelblättchen....226
190. Gefüllte Zimtschnecken mit Frischkäseglasur....227

Kapitel 12 – Kuchen, Desserts & süße Köstlichkeiten....228

191. Saftiger Schokoladenkuchen mit flüssigem Kern....229
192. Cremiger New-York-Cheesecake mit Keksboden....230
193. Warmer Apfel-Crumble mit Haferstreuseln....231
194. Zitronen-Joghurt-Kuchen mit leichter Glasur....232
195. Fluffige Vanillemuffins mit Himbeerfüllung....233
196. Schokoladen-Brownies mit gerösteten Walnüssen....234
197. Birnen-Mandel-Tarte mit knusprigem Boden....235
198. Cremiger Milchreis-Auflauf mit Karamellkruste....236
199. Mini-Bananenküchlein mit Erdnussbutter....237
200. Kokos-Panna-cotta im Glas mit Mangopüree....238

Teil 3 – Bonusmaterial.....239

Bonus 1 – Der große Ninja-Combi-Garzeitenratgeber.....240

Bonus 2 – Der 30-Tage-Ernährungsplan.....244

Bonus 3 – Einkaufslisten für 30 Tage.....247

Bonus 4 – Meal Prep & Vorratshaltung.....254

Bonus 5 – Fehler vermeiden & Küchenpraxis.....257

Schlusswort – 200 Rezepte, unzählige Genussmöglichkeiten.....260

TEIL 1 –

Grundlagen des Ninja Combi 12-in-1

VORWORT –

Ein Gerät, unzählige Möglichkeiten



Einfach kochen, vielseitig genießen und den Küchenalltag entspannter gestalten.

Stell dir vor, du möchtest nach einem langen Tag etwas Leckeres auf den Tisch bringen. Vielleicht ein saftiges Hähnchengericht mit Kartoffeln und Gemüse, eine cremige Pasta oder einen knusprigen Auflauf. Du hast Hunger, aber keine Lust, mehrere Töpfe und Pfannen zu benutzen und anschließend einen großen Berg Geschirr abzuwaschen.

Genau hier zeigt der Ninja Combi 12-in-1, was in ihm steckt.

Dieser vielseitige Küchenhelfer vereint die Möglichkeiten eines Backofens, einer Heißluftfritteuse, eines Dampfgarers und eines Multikochers. Du kannst damit Fleisch und Fisch zubereiten, Gemüse schonend garen, Brot backen, Reis und Nudeln kochen oder komplette Mahlzeiten mit passenden Beilagen auf einmal zubereiten.

Besonders praktisch ist die Kombination aus heißer Luft und Dampf. Während der Dampf die Speisen beim Garen unterstützt, kann die zirkulierende Heißluft für eine appetitliche Bräunung und knusprige Oberflächen sorgen. So lassen sich viele Gerichte mit weniger Aufwand zubereiten.

Dieses Kochbuch begleitet dich Schritt für Schritt.

Du musst weder ein erfahrener Hobbykoch sein noch außergewöhnliche Zutaten einkaufen. Die Rezepte sind auf den normalen Küchenalltag abgestimmt und lassen sich mit Lebensmitteln zubereiten, die du in gut sortierten Supermärkten findest.

Dich erwarten 200 abwechslungsreiche Rezepte für unterschiedliche Gelegenheiten. Vom schnellen Frühstück über vollständige Familienmenüs bis zum selbst gebackenen Brot und süßen Dessert ist für viele Geschmäcker etwas dabei.

Du entdeckst unter anderem:

- Knusprige Frühstücksideen und herzhafte Brunchgerichte
- Komplette Menüs mit Fleisch, Fisch, Gemüse und Beilagen
- Saftige Hähnchen-, Puten-, Rind- und Lammgerichte
- Vegetarische und vegane Lieblingsgerichte
- Knusprige Airfryer-Snacks und kreative Kleinigkeiten
- Reisgerichte, Pasta, Aufläufe und langsam gegarte Eintöpfe
- Selbst gebackenes Brot, Brötchen, Kuchen und Desserts

Zu den Rezepten erhältst du Angaben zu Portionsgrößen, Zutatenmengen, Vorbereitung, Gerätefunktionen und Zubereitung. Die Nährwerte pro Portion helfen dir dabei, deine Mahlzeiten besser einzuschätzen.

Zusätzliche Garzeitentabellen, ein 30-Tage-Ernährungsplan und praktische Einkaufslisten erleichtern die Planung.

Am Anfang braucht jedes neue Küchengerät etwas Übung. Vielleicht gelingen deine Kartoffeln beim ersten Versuch noch nicht ganz so knusprig, wie du es dir vorgestellt hast. Oder du stellst fest, dass deine bevorzugte Pastasorte etwas mehr Flüssigkeit benötigt. Mit den richtigen Grundlagen bekommst du schnell ein Gefühl für die verschiedenen Garprogramme.

Dieses Buch soll dir nicht nur zeigen, welche Gerichte du zubereiten kannst. Es soll dir auch helfen zu verstehen, wie du deinen Ninja Combi sinnvoll nutzt und Rezepte später selbst anpassen kannst.

Ob du für dich allein, für zwei Personen oder für deine Familie kochst: Entdecke die Möglichkeiten deines Multikochers und finde neue Lieblingsgerichte für jeden Tag.

Viel Freude beim Kochen, Ausprobieren und Genießen!

KAPITEL 1 –

Deinen Ninja Combi kennenlernen



1.1 Die 12 Kochfunktionen und ihre Einsatzmöglichkeiten

Der Ninja Combi 12-in-1 SFP700EU bietet zwölf unterschiedliche Zubereitungsfunktionen. Sie ermöglichen es dir, verschiedenste Speisen in nur einem Gerät zuzubereiten.

Das Besondere ist, dass nicht alle Funktionen nach demselben Prinzip arbeiten. Manche verwenden vorwiegend zirkulierende Heißluft, andere nutzen Dampf oder eine Kombination aus beiden. Wieder andere eignen sich zum langsamen Garen, Anbraten oder Gehenlassen von Hefeteig.

Wenn du die Unterschiede kennst, kannst du für jedes Gericht die passende Funktion auswählen.

1. Combi Meals – Komplette Mahlzeiten gleichzeitig zubereiten

Mit Combi Meals kannst du mehrere Bestandteile einer Mahlzeit gleichzeitig garen.

Ein typisches Beispiel ist ein Familienessen aus Hähnchenbrust, Kartoffeln und Gemüse. Die verschiedenen Zutaten werden auf den vorgesehenen Ebenen angeordnet und im selben Garprogramm zubereitet.

Dabei nutzt das Gerät die Kombination aus Dampf und heißer Luft. Das erleichtert es, Zutaten mit unterschiedlichen Gareigenschaften gemeinsam zuzubereiten.

Besonders geeignet für:

- Fleisch oder Fisch mit Gemüse und Beilagen
- Hähnchengerichte mit Kartoffeln
- Reisgerichte mit einer passenden Eiweißquelle
- Komplette Familienmahlzeiten
- Kombinationen aus Hauptgericht und zwei Beilagen

Wichtig ist die richtige Verteilung der Zutaten. Die benötigte Wassermenge und die Anordnung von Combi-Pfanne und Backblech richten sich nach dem jeweiligen Rezept.

2. Combi Crisp – Saftig garen und knusprig abschließen

Combi Crisp verbindet feuchte Hitze mit einer kräftigen Heißluftwirkung.

Diese Funktion ist besonders praktisch für Gerichte, die innen weich oder saftig bleiben und außen eine appetitliche Kruste entwickeln sollen.

Besonders geeignet für:

- Kartoffeln mit knuspriger Oberfläche
- Geflügelgerichte mit gebräunter Haut
- Herzhafte Gemüsegerichte
- Gerichte mit feuchtem Inneren und knuspriger Kruste

Combi Crisp ist nicht mit der normalen Air-Fry-Funktion gleichzusetzen. Die Kombination aus Dampf und Heißluft beeinflusst sowohl die Garung als auch die Oberflächenstruktur.

3. Combi Bake – Backen mit Dampfunterstützung

Combi Bake kombiniert das Backen mit Dampfunterstützung.

Die zusätzliche Feuchtigkeit kann insbesondere bei bestimmten Broten, Hefeteigen und Aufläufen hilfreich sein. Sie unterstützt die Garung und kann ein zu frühes Austrocknen der Oberfläche vermindern.

Besonders geeignet für:

- Hefebrote
- Luftige Brötchen
- Herzhafte Aufläufe
- Ausgewählte Kuchen und Backwaren

Nicht jedes Gebäck benötigt Dampf. Für trockene, besonders knusprige Backwaren kann die normale Backfunktion geeigneter sein.

4. Steam – Schonendes Dampfgaren

Beim Dampfgaren werden Lebensmittel mithilfe von Wasserdampf gegart.

Da die Zutaten nicht direkt in einer großen Wassermenge liegen müssen, eignet sich diese Methode besonders für empfindliche Lebensmittel.

Besonders geeignet für:

- Brokkoli, Karotten und grünen Spargel
- Fischfilets

- Gedämpfte Teigtaschen
- Kartoffeln und anderes Gemüse
- Schonend gegarte Beilagen

Achte darauf, die vorgeschriebene Wassermenge einzufüllen und genügend Platz für die Dampfzirkulation zu lassen.

5. Rice/Pasta – Reis und Nudeln unkompliziert garen

Mit Rice/Pasta kannst du Reis und Nudeln direkt in der Combi-Pfanne zubereiten.

Die Funktion ist besonders praktisch, wenn du eine Beilage benötigst oder einfache Reis- und Pastagerichte kochen möchtest.

Besonders geeignet für:

- Basmatireis und Jasminreis
- Verschiedene Pastasorten
- Gewürzte Reisgerichte
- Einfache Nudelgerichte

Entscheidend sind das Verhältnis von Flüssigkeit zu Reis oder Nudeln, die verwendete Sorte und die richtige Portionsmenge.

Orientiere dich zunächst an den Vorgaben für den SFP700EU, bevor du eigene Mengen ausprobierst.

6. Air Fry – Knusprig mit Heißluftfrittieren

Air Fry zählt zu den vielseitigsten Funktionen des Ninja Combi.

Durch zirkulierende heiße Luft können Lebensmittel gleichmäßig bräunen. Häufig genügt eine kleine Menge Öl, um eine knusprige Oberfläche zu erzielen.

Besonders geeignet für:

- Pommes frites und Kartoffelspalten
- Chicken Nuggets
- Panierte Fischstücke
- Falafel und Gemüsebratlinge
- Herzhafte Snacks

Für gute Ergebnisse solltest du die Lebensmittel nicht zu dicht übereinanderlegen. Wenn möglich, verteile sie gleichmäßig und wende oder schüttle sie nach Rezeptvorgabe.

7. Grill – Kräftige Bräunung durch Oberhitze

Die Grillfunktion eignet sich besonders für Lebensmittel, die eine intensiv gebräunte Oberfläche erhalten sollen.

Die hohe Hitze von oben kann appetitliche Röstaromen erzeugen und ist auch zum Überbacken geeignet.

Besonders geeignet für:

- Steaks und Lammkoteletts
- Hähnchenspieße
- Fisch

- Gegrilltes Gemüse
- Überbackene Gerichte

Bei empfindlichen Lebensmitteln solltest du die Bräunung regelmäßig kontrollieren.

8. Bake – Klassisches Backen

Mit Bake kannst du deinen Ninja Combi ähnlich wie einen kompakten Backofen verwenden.

Diese Funktion eignet sich für viele süße und herzhafte Backwaren.

Besonders geeignet für:

- Kuchen und Muffins
- Quiches und Tartes
- Pizza und kleine Pizzabrötchen
- Blätterteiggebäck
- Herzhafte Ofengerichte

Da der Garraum kompakter ist als bei vielen herkömmlichen Backöfen, können Backzeiten und Bräunung abweichen. Kontrolliere deshalb besonders beim ersten Versuch etwas früher.

9. Reheat – Speisen wieder aufwärmen

Mit Reheat lassen sich bereits gegarte Lebensmittel erneut erhitzen.

Diese Funktion ist praktisch, wenn du Reste vom Vortag verwenden oder vorbereitete Mahlzeiten servieren möchtest.

Besonders geeignet für:

- Gegarte Fleischgerichte
- Aufläufe und Pasta
- Reisgerichte
- Pizza
- Verschiedene Beilagen

Achte beim Aufwärmen darauf, dass die Speisen auch im Inneren ausreichend heiß werden. Bereits gekochter Reis sollte schnell gekühlt, im Kühlschrank gelagert und beim erneuten Erhitzen vollständig durchgewärmt werden.

10. Slow Cook – Langsames Garen bei niedriger Hitze

Slow Cook ist ideal für Gerichte, bei denen die Zutaten über mehrere Stunden langsam garen sollen.

Besonders festere Fleischstücke, Hülsenfrüchte aus geeigneter Vorbereitung und aromatische Eintöpfe profitieren von längeren Garzeiten.

Besonders geeignet für:

- Rindergulasch
- Lammragout
- Geschmorte Fleischgerichte
- Eintöpfe
- Herzhafte Currys

Slow Cook eignet sich besonders dann, wenn du die Vorbereitung früh erledigen und dein Essen später genießen möchtest.

11. Sear/Sauté – Anbraten und Anschwitzen

Diese Funktion ermöglicht es dir, Zutaten direkt in der Combi-Pfanne anzubraten oder anzuschwitzen.

Dadurch kannst du beispielsweise Zwiebeln und Knoblauch anrösten, bevor du weitere Zutaten für eine Soße oder einen Eintopf hinzufügst.

Besonders geeignet für:

- Zwiebeln und Knoblauch
- Hackfleisch und Fleischwürfel
- Gemüse für Suppen
- Pilze
- Soßen und aromatische Grundzubereitungen

Das Anbraten intensiviert die Röstaromen. Bei vielen Schmorgerichten lohnt es sich deshalb, diesen Schritt vor dem langsamen Garen einzuplanen.

12. Prove – Hefeteig gehen lassen

Mit Prove kannst du Hefeteig unter kontrollierten Bedingungen ruhen und aufgehen lassen.

Das ist besonders praktisch, wenn deine Küche kühl ist oder du regelmäßig Brot und Brötchen backen möchtest.

Besonders geeignet für:

- Pizzateig
- Brot- und Brötchenteig
- Hefezopf
- Zimtschnecken
- Süße Hefeteiggebäcke

Die Gehzeit hängt von der verwendeten Hefemenge, dem Teig und seiner Ausgangstemperatur ab. Achte auf die Volumenzunahme, statt dich ausschließlich an der Uhr zu orientieren.

1.2 Geräteaufbau, Bedienelemente und Zubehör

Damit du mit deinem Ninja Combi sicher und entspannt arbeiten kannst, lohnt es sich, das Gerät vor dem ersten Kochen genauer kennenzulernen.

Der Garraum

Der Garraum ist der Bereich, in dem die Speisen gegart werden.

Je nach Funktion kannst du die Combi-Pfanne allein oder zusammen mit dem Backblech verwenden. So lassen sich sowohl einzelne Gerichte als auch Mahlzeiten mit mehreren Komponenten zubereiten.

Die verschiedenen Einschubebenen ermöglichen eine angepasste Platzierung des Zubehörs.

Die Gerätetür mit Sichtfenster

Die Fronttür ermöglicht einen guten Zugang zum Garraum.

Durch das Sichtfenster kannst du die Speisen beobachten, ohne den Garvorgang ständig unterbrechen zu müssen.

Das ist besonders praktisch bei Backwaren, empfindlichem Fisch und Gerichten, deren Oberfläche schnell bräunen kann.

Der SmartSwitch

Der SmartSwitch dient zum Wechseln zwischen den beiden grundlegenden Betriebsarten:

Combi Cooker: Für Funktionen, die unter anderem die Dampf- und Kombinationstechnologie nutzen.

Air Fry/Cooker: Für klassische Heißluft-, Back-, Grill-, Anbrat- und weitere Kochfunktionen.

Erst nach der Auswahl des passenden Betriebsmodus stehen die zugehörigen Funktionen zur Verfügung.

Das Bedienfeld

Über das Bedienfeld steuerst du den Garvorgang.

Zu den wichtigsten Bedienelementen gehören:

- **Function:** Auswahl der gewünschten Kochfunktion
- **Temp:** Einstellung der Gartemperatur beziehungsweise funktionsabhängiger Werte
- **Time:** Einstellung der Garzeit
- **Start/Stop:** Starten oder Beenden des Garvorgangs
- **SmartSwitch:** Umschalten zwischen den Betriebsarten

Nicht jede Funktion bietet dieselben Einstellmöglichkeiten. Verwende deshalb immer die für das jeweilige Programm vorgesehenen Werte.

Das mitgelieferte Zubehör

Zum Ninja Combi SFP700EU gehören eine tiefe Combi-Pfanne, ein Backblech und ein Crisper-Gittereinsatz.

Dieses Zubehör bildet die Grundlage für die meisten Rezepte in diesem Buch.

1.3 Die Combi-Pfanne, das Backblech und den Crisper-Einsatz richtig verwenden

Die Combi-Pfanne

Die Combi-Pfanne ist das tiefe Garbehältnis des Geräts.

Sie eignet sich besonders für Speisen, die Flüssigkeit enthalten oder ausreichend Platz benötigen.

Typische Anwendungen:

- Reis- und Pastagerichte
- Currys und Eintöpfe
- Aufläufe
- Schmorgerichte

- Dampfgaren
- Flüssigkeitsbasierte Bestandteile von Combi Meals

Bei Combi-Meals-Rezepten befindet sich die Combi-Pfanne normalerweise auf der unteren Ebene.

> **Wichtig:** Überschreite niemals die zulässige Füllmenge. Flüssigkeiten können beim Erhitzen aufschäumen oder überkochen.

Das Backblech

Das Backblech besitzt eine flachere Form und eignet sich besonders für Speisen, die gleichmäßig auf einer Fläche verteilt werden sollen.

Typische Anwendungen:

- Fleisch- und Fischfilets
- Gemüse
- Pizza und Flammkuchen
- Kleine Backwaren
- Komponenten eines vollständigen Menüs

Bei der Combi-Meals-Funktion wird das Backblech gemäß der vorgesehenen Anordnung auf der oberen Ebene eingesetzt.

Achte darauf, dass die Lebensmittel möglichst gleichmäßig verteilt sind.

Der Crisper-Gittereinsatz

Der Crisper-Gittereinsatz wird in die Combi-Pfanne eingesetzt.

Durch seine erhöhte Position kann heiße Luft besser um geeignete Lebensmittel zirkulieren. Das unterstützt eine knusprige Oberfläche.

Typische Anwendungen:

- Pommes und Kartoffelspalten
- Panierte Snacks
- Chicken Nuggets
- Gemüsechips
- Weitere Airfryer-Gerichte

Verwende den Crisper-Einsatz nicht automatisch bei jeder Funktion. Entscheidend ist die jeweilige Rezeptanweisung.

Drei Grundregeln für das Zubehör

1. Die richtige Kombination wählen

Nicht jede Funktion benötigt alle Zubehörteile. Prüfe vor dem Start, welche Teile eingesetzt werden sollen.

2. Den Garraum nicht überfüllen

Zu große Mengen können die Luft- und Dampfzirkulation beeinträchtigen und dadurch zu ungleichmäßigen Ergebnissen führen.

3. Beschichtete Oberflächen schützen

Verwende möglichst hitzebeständige Küchenhelfer aus Silikon, Holz oder anderen beschichtungsschonenden Materialien. Vermeide scharfkantige Gegenstände auf den beschichteten Flächen.

1.4 Combi Meals, Combi Crisp und Combi Bake verstehen

Diese drei Programme gehören zu den Besonderheiten des Ninja Combi.

Sie nutzen die Möglichkeiten der kombinierten Zubereitung, erfüllen aber unterschiedliche Aufgaben.

Combi Meals – Wenn alles gleichzeitig fertig werden soll

Mit Combi Meals lassen sich komplette Mahlzeiten in einem Garvorgang zubereiten.

Die Zutaten werden entsprechend ihren Gareigenschaften auf die Ebenen verteilt.

Ein typisches Menü besteht aus:

- Einer Eiweißquelle wie Hähnchen, Fisch oder Tofu
- Einer sättigenden Beilage wie Reis oder Kartoffeln
- Einer Gemüsekomponente

Je nach Rezept werden Flüssigkeit und weitere Zutaten in die untere Combi-Pfanne gegeben. Die obere Ebene nimmt die dafür vorgesehenen Komponenten auf.

Der größte Vorteil liegt darin, dass du mehrere Bestandteile deiner Mahlzeit nicht einzeln auf dem Herd zubereiten musst.

Wichtig ist jedoch, dass die Zutaten zusammenpassen. Sehr kleine Fischfilets und große rohe Kartoffelstücke benötigen beispielsweise unterschiedlich lange, wenn Größe und Anordnung nicht angepasst werden.

Combi Crisp – Wenn die Oberfläche knusprig werden soll

Combi Crisp bietet sich an, wenn eine Kombination aus saftiger Garung und kräftiger Oberflächenbräunung gewünscht ist.

Das kann bei bestimmten Kartoffel-, Gemüse- und Fleischgerichten hilfreich sein.

Wähle diese Funktion nicht allein aufgrund des Wortes „knusprig“. Ob Combi Crisp oder Air Fry besser geeignet ist, hängt von der Art der Zutaten und dem gewünschten Ergebnis ab.

Combi Bake – Wenn Gebäck von Dampf profitieren kann

Beim Backen bestimmter Brote und Hefeteige kann Dampf die Entwicklung des Gebäcks unterstützen.

Combi Bake eignet sich deshalb besonders für Backrezepte, bei denen eine feuchte Garumgebung sinnvoll ist.

Für mürbe Kekse, besonders trockene Gebäckarten oder dünne knusprige Böden kann die klassische Bake-Funktion die bessere Wahl sein.

Merke dir:

Combi Meals ist die erste Wahl für abgestimmte komplette Mahlzeiten. Combi Crisp eignet sich für die Kombination aus saftiger Garung und knusprigem Ergebnis. Combi Bake ist eine Option für dampfunterstütztes Backen.

1.5 Dampfgaren, Heißluftfrittieren, Grillen und Backen



Dampfgaren: Für empfindliche Zutaten

Dampf überträgt Wärme auf die Lebensmittel und eignet sich für eine schonende Zubereitung vieler Gemüsearten und Fischgerichte.

Achte bei Gemüse besonders auf die Größe der Stücke. Kleine Brokkoliröschen benötigen weniger Zeit als große Karottenstücke.

Kontrolliere die Konsistenz gegen Ende der Garzeit. Gemüse sollte je nach Rezept weich oder noch leicht bissfest sein.

Heißluftfrittieren: Für eine knusprige Oberfläche

Beim Heißluftfrittieren ist die Luftzirkulation entscheidend.

Drei einfache Gewohnheiten verbessern das Ergebnis:

1. Trockne feuchte Lebensmittel vor der Zubereitung möglichst gut ab.
2. Verteile die Zutaten gleichmäßig, statt sie stark übereinanderzuschichten.
3. Wende oder schüttle die Lebensmittel, wenn es das Rezept vorsieht.

Besonders bei Kartoffeln kann eine kleine Menge Öl für eine schönere Bräunung sorgen.

Grillen: Für intensive Röstaromen

Beim Grillen wird die Oberfläche der Lebensmittel kräftig erhitzt.

Deshalb eignet sich diese Funktion unter anderem für Steaks, Lammkoteletts und überbackene Gerichte.

Verwende bei Fleisch nach Möglichkeit ein Lebensmittelthermometer. Die Bräunung von außen zeigt nicht zuverlässig an, ob das Innere ausreichend gegart ist.

Backen: Für gleichmäßige Backergebnisse

Beim Backen kommt es auf das Zusammenspiel von Temperatur, Teigmenge, Backform und Garzeit an.

Fülle Backformen nicht zu hoch, damit der Teig ausreichend Platz zum Aufgehen hat.

Kontrolliere Kuchen gegen Ende der Backzeit mit einer Stäbchenprobe. Bei Brot helfen unter anderem die Farbe der Kruste und die passende Kerntemperatur bei der Beurteilung.

Nicht jede handelsübliche Backform passt in den Ninja Combi. Prüfe vor der Verwendung die Abmessungen und die Hitzebeständigkeit.

1.6 Reis, Pasta und One-Pot-Gerichte zubereiten



Reis- und Pastagerichte gehören zu den besonders praktischen Anwendungen deines Ninja Combi.

Du kannst viele Gerichte direkt in der Combi-Pfanne zubereiten und sparst dir dadurch einen zusätzlichen Kochtopf.

Reis richtig vorbereiten

Reis nimmt beim Garen Flüssigkeit auf. Die benötigte Wassermenge hängt von der Reissorte und dem gewählten Programm ab.

Basmatireis, Jasminreis, Naturreis und Risottoreis besitzen unterschiedliche Gareigenschaften.

Wenn das Rezept es vorsieht, spüle den Reis zunächst gründlich ab. Dadurch wird ein Teil der oberflächlichen Stärke entfernt.

Gib Reis und die vorgesehene Flüssigkeitsmenge in die Combi-Pfanne und verwende die passende Funktion.

Lasse den fertigen Reis bei Bedarf kurz ruhen, bevor du ihn mit einer Gabel auflockerst.

Pasta ohne zusätzlichen Kochtopf

Auch Nudeln lassen sich mit der Rice/Pasta-Funktion zubereiten.

Da Nudelsorten unterschiedlich viel Flüssigkeit aufnehmen und verschieden lange garen, ist die passende Flüssigkeitsmenge entscheidend.

Kurze Nudelformen wie Penne oder Fusilli sind für viele einfache Pastagerichte praktisch.

Bei langen Nudeln muss die Anordnung besonders sorgfältig erfolgen, damit die Pasta nicht zusammenklebt oder ungleichmäßig gart.

One-Pot-Gerichte für den Alltag

Bei einem One-Pot-Gericht werden mehrere Zutaten in einem Garbehälter zubereitet.

Das eignet sich besonders für:

- Cremige Nudelgerichte
- Herzhafte Reispfannen
- Currys
- Eintöpfe
- Schmorgerichte

Gib Zutaten nicht wahllos gleichzeitig in die Pfanne. Manche Lebensmittel benötigen längere Garzeiten, während empfindliches Gemüse, frische Kräuter oder Milchprodukte häufig erst später hinzugefügt werden sollten.

Flüssigkeit richtig dosieren

Die richtige Flüssigkeitsmenge ist einer der wichtigsten Faktoren für gelungene Reis- und Pastagerichte.

Zu wenig Flüssigkeit kann dazu führen, dass Reis hart bleibt oder Nudeln ungleichmäßig garen.

Zu viel Flüssigkeit kann dagegen eine wässrige Konsistenz verursachen.

Verwende bei neuen Rezepten zunächst die angegebenen Mengen und notiere dir gegebenenfalls kleine Anpassungen für deine bevorzugten Produkte.

1.7 Richtig vorheizen, Garzeiten anpassen und sicher arbeiten

Wann ist Vorheizen sinnvoll?

Nicht jede Funktion benötigt dieselbe Vorbereitung.

Einige Programme besitzen eine eigene Vorheizphase. Bei anderen kannst du je nach Herstelleranweisung und Rezept direkt starten.

Wenn du mit einer sehr heißen Oberfläche arbeiten möchtest, kann ein geeignetes Vorheizen bei bestimmten Back- oder Grillgerichten sinnvoll sein.

Beachte dabei immer die programmspezifischen Vorgaben des Geräts.

Warum Garzeiten abweichen können

Die benötigte Garzeit hängt nicht nur vom gewählten Programm ab.

Auch folgende Faktoren spielen eine Rolle:

- Dicke und Größe der Lebensmittel
- Frische oder tiefgekühlte Zutaten
- Ausgangstemperatur der Speisen
- Gesamtmenge im Garraum
- Verwendetes Zubehör
- Wassergehalt und Zusammensetzung

Ein dünnes Fischfilet ist beispielsweise schneller gar als ein dickes Stück derselben Fischsorte.

Schneide Kartoffeln und Gemüse möglichst gleichmäßig, damit die Stücke ungefähr zur gleichen Zeit fertig werden.

Sicher mit Geflügel, Fleisch und Fisch umgehen

Besonders bei Geflügel solltest du dich nicht allein auf die Farbe des Fleisches verlassen.

Ein Lebensmittelthermometer hilft dir dabei, die Kerntemperatur zu kontrollieren.

Für Hähnchen und Pute ist eine Kerntemperatur von mindestens 74 °C ein hilfreicher Sicherheitsrichtwert. Bei anderen Fleisch- und Fischsorten hängen die geeigneten Temperaturen von Lebensmittel, Zubereitung und Risikogruppe ab.

Wasche rohes Geflügel nicht ab. Reinige Messer, Schneidebretter und Arbeitsflächen gründlich, wenn sie mit rohem Fleisch in Kontakt gekommen sind.

Bewahre leicht verderbliche Lebensmittel bis zur Verarbeitung ausreichend gekühlt auf.

Vorsicht vor heißem Dampf

Beim Öffnen des Geräts kann heißer Dampf austreten.

Halte Gesicht und Hände nicht direkt vor die Türöffnung und verwende geeignete Ofenhandschuhe.

Auch Zubehörteile und Flüssigkeiten können nach dem Garen sehr heiß sein.

Sicherer Standort

Stelle den Ninja Combi auf eine stabile, hitzebeständige und ebene Arbeitsfläche.

Halte die in der Bedienungsanleitung vorgeschriebenen Abstände zu Wänden, Schränken und anderen Gegenständen ein.

Die Lüftungsöffnungen dürfen nicht blockiert werden.

Verwende keine ungeeigneten Kunststoffbehälter und keine Materialien, die sich bei hohen Temperaturen verformen oder entzünden könnten.

1.8 Reinigung, Pflege und häufige Anfängerfehler

Reinigung nach dem Kochen

Eine regelmäßige Reinigung hält dein Gerät hygienisch und erleichtert die nächste Zubereitung.

Gehe dabei folgendermaßen vor:

1. Beende den Garvorgang und schalte das Gerät aus.
2. Ziehe vor der Reinigung den Netzstecker.
3. Lasse Gerät und Zubehör ausreichend abkühlen.
4. Entferne Speisereste aus der Combi-Pfanne, vom Backblech und vom Crisper-Einsatz.
5. Reinige die Zubehörteile mit geeigneten, beschichtungsschonenden Reinigungsmitteln.
6. Wische den Innenraum nach Herstelleranweisung mit einem geeigneten Tuch aus.
7. Trockne die Teile sorgfältig, bevor du sie wieder einsetzt.

Die mitgelieferten Zubehörteile sind laut Hersteller spülmaschinengeeignet. Schonende Handwäsche kann dennoch helfen, die beschichteten Oberflächen länger zu erhalten.

Tauche das Hauptgerät niemals in Wasser.

Häufiger Fehler 1 – Die Pommes werden nicht knusprig

Mögliche Ursachen: Die Kartoffeln sind zu feucht, liegen zu dicht übereinander oder wurden nicht ausreichend gewendet.

Lösung: Trockne die Kartoffeln vor dem Garen gründlich ab. Verwende wenig Öl und verteile sie so, dass heiße Luft möglichst gut zirkulieren kann.

Häufiger Fehler 2 – Das Fleisch ist außen dunkel, innen aber noch nicht gar

Mögliche Ursachen: Die Temperatur ist für die Dicke des Fleischstücks zu hoch oder die Garzeit zu kurz.

Lösung: Verwende eine geeignete Temperatur und kontrolliere die Kerntemperatur mit einem Lebensmittelthermometer.

Häufiger Fehler 3 – Der Reis bleibt hart

Mögliche Ursachen: Zu wenig Flüssigkeit, eine ungeeignete Reissorte für die gewählte Einstellung oder eine nicht passende Zubereitung.

Lösung: Halte dich zunächst an die Flüssigkeitsverhältnisse und Garvorgaben für die verwendete Reissorte.

Häufiger Fehler 4 – Das Gemüse wird zu weich

Mögliche Ursachen: Die Gemüsestücke sind zu klein oder wurden zu lange gegart.

Lösung: Schneide das Gemüse gleichmäßig und prüfe die Konsistenz rechtzeitig.

Häufiger Fehler 5 – Das Gebäck wird ungleichmäßig braun

Mögliche Ursachen: Die Backform ist zu groß, der Teig zu hoch eingefüllt oder die Temperatur passt nicht zum Rezept.

Lösung: Verwende eine geeignete Form und überprüfe die Backzeit. Kontrolliere bei empfindlichem Gebäck frühzeitig die Bräunung.

Häufiger Fehler 6 – Das Gericht wird zu wässrig

Mögliche Ursachen: Zu viel Flüssigkeit oder besonders wasserreiche Zutaten.

Lösung: Berücksichtige, wie viel Flüssigkeit die Zutaten beim Garen abgeben. Reduziere die Flüssigkeit nur dort, wo das Rezept und die Gerätefunktion dies zulassen.

Bei dampfbasierten Funktionen darf die erforderliche Mindestwassermenge nicht unterschritten werden.

Häufiger Fehler 7 – Die Zutaten werden unterschiedlich schnell gar

Mögliche Ursachen: Zu große Unterschiede in der Stückgröße oder eine ungeeignete Kombination der Lebensmittel.

Lösung: Schneide festes Gemüse kleiner, beachte die empfohlenen Ebenen und wähle passende Zutatenkombinationen.

Häufiger Fehler 8 – Lebensmittel kleben am Zubehör fest

Mögliche Ursachen: Zu wenig Fett bei haftenden Zutaten oder eine empfindliche Oberfläche der Lebensmittel.

Lösung: Verwende bei Bedarf eine kleine Menge Öl und lasse empfindliche Speisen kurz anziehen, bevor du sie vorsichtig wendest.

1.9 Deine ersten Schritte mit dem Ninja Combi

Wenn du deinen Ninja Combi zum ersten Mal verwendest, beginne am besten mit einem einfachen Gericht.

Kartoffelspalten, gedämpfter Brokkoli oder ein unkompliziertes Hähnchengericht eignen sich gut, um das Zubehör und die unterschiedlichen Programme kennenzulernen.

Für einen entspannten Einstieg helfen dir diese fünf Schritte:

Schritt 1 – Lies das Rezept vollständig durch.

Prüfe zuerst, welche Zutaten, Zubehörteile und Gerätefunktionen benötigt werden.

Schritt 2 – Bereite alle Zutaten vor.

Wiege die Zutaten ab, schneide Gemüse und stelle Gewürze bereit. So musst du während des Garens nicht nach einzelnen Zutaten suchen.

Schritt 3 – Setze das Zubehör richtig ein.

Achte auf die vorgesehene Ebene, die erforderliche Flüssigkeit und die richtige Kombination der Zubehörteile.

Schritt 4 – Wähle das passende Garprogramm.

Stelle die Temperatur und Garzeit entsprechend dem Rezept ein. Kontrolliere die Speisen bei Bedarf, ohne die Tür unnötig häufig zu öffnen.

Schritt 5 – Prüfe das Garergebnis.

Teste, ob Kartoffeln weich, Gemüse passend gegart und Fleisch beziehungsweise Fisch ausreichend erhitzt sind.

Schon nach einigen Anwendungen wirst du besser einschätzen können, wie sich verschiedene Zutaten im Ninja Combi verhalten.

Zum Abschluss – Gut vorbereitet in die Rezeptküche

Jetzt kennst du die wichtigsten Grundlagen deines Ninja Combi 12-in-1.

Du weißt, wofür die unterschiedlichen Funktionen gedacht sind, wie du das Zubehör verwendest und worauf es bei Garzeiten, Flüssigkeitsmengen und Sicherheit ankommt.

Du musst nicht sofort alle zwölf Programme beherrschen. Beginne mit einfachen Rezepten, probiere anschließend neue Funktionen aus und erweitere Schritt für Schritt deine Möglichkeiten.

Im nächsten Teil erwarten dich 200 abwechslungsreiche Rezepte – vom schnellen Frühstück über komplette Familiengerichte bis zu selbst gebackenem Brot und köstlichen Desserts.

Deine Ninja-Combi-Küche kann beginnen!

TEIL 2 –

Die 200 Rezepte

KAPITEL 1 –

Schnelle Frühstücksideen & Brunch

Ein guter Morgen beginnt mit einem Frühstück, auf das du dich freuen kannst. Ob fluffige Pancakes, herzhafte Eiergerichte, knusprige Quesadillas oder ein warmer Haferflockenauflauf – mit deinem Ninja Combi 12-in-1 bereitest du abwechslungsreiche Frühstücksideen unkompliziert zu.

Die folgenden 15 Rezepte bieten dir eine Mischung aus süßen Klassikern, herzhaften Sattmachern und kreativen Brunchgerichten. Alle Mengen sind für zwei Personen ausgelegt und lassen sich bei Bedarf anpassen.

1. Fluffige Ofen-Pancakes mit Heidelbeeren und Vanille

Portionen: 2
Vorbereitung: 10 Minuten
Garzeit: 18–22 Minuten
Funktion: Bake
Temperatur: 175 °C
Zubehör: Combi-Pfanne, leicht eingefettet



ZUTATEN

- 100 g Weizenmehl Type 405
- 120 g Milch (1,5 % Fett)
- 100 g Ei (ohne Schale)
- 100 g frische Heidelbeeren
- 15 g Ahornsirup
- 8 g Backpulver
- 10 g Butter
- 3 g Vanilleextrakt
- 1 g Salz

ZUBEREITUNG

1. Verquirle die Eier mit Milch, Ahornsirup und Vanilleextrakt in einer Schüssel.
2. Vermische das Mehl mit Backpulver und Salz. Rühre die trockenen Zutaten kurz unter die Eiermischung, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Fette die Combi-Pfanne dünn mit Butter ein und verteile den Teig gleichmäßig darin.
4. Streue die gewaschenen und abgetrockneten Heidelbeeren über den Teig.
5. Stelle den SmartSwitch auf AIR FRY/COOKER und wähle BAKE bei 175 °C. Setze die Combi-Pfanne auf der unteren Ebene ein und backe den Teig etwa 18–22 Minuten, bis die Oberfläche goldgelb und die Mitte durchgebacken ist.
6. Lasse den Ofen-Pancake kurz ruhen, schneide ihn in Stücke und serviere ihn warm.

Nährwerte pro Portion (ca.): 397 kcal | Eiweiß: 14 g | Fett: 12 g | gesättigte Fettsäuren: 5 g | Kohlenhydrate: 57 g | Zucker: 17 g | Ballaststoffe: 3 g | Natrium: 450 mg